



ORIENTATE, PIENSA Y CORRE!!!



EL DEPORTE DE LA ORIENTACIÓN EN ARAGÓN

Hoy día, pasamos la mayor parte del tiempo en entornos urbanos, escasamente acudimos a lugares abiertos en pleno contacto con la naturaleza.

Practicar la Orientación se presenta como una gran **actividad alternativa**; que permite **pasear, o correr**, con **un mapa y una brújula, sólo o** en compañía de **amigos** o la **familia**; a **pie**, en **bicicleta**...

Una **carrera de orientación** consiste en completar un **recorrido** en el **menor tiempo posible**, pasando por unos puntos de control obligatorios (**balizas**) colocados para cada ocasión en un espacio natural. Utilizando la mejor forma de orientarse y un poco de imaginación, se tratará de seleccionar la mejor ruta para llegar a cada control sucesivamente hasta completar el recorrido.

LA ORIENTACIÓN ES UNA AVENTURA DIVERTIDA Y FASCINANTE, Y POR ESO TE VAMOS A DAR 10 RAZONES PARA PRACTICAR LA ORIENTACIÓN

- 1 La orientación es un **deporte familiar**, hay categorías para **todas las edades y niveles**.
- 2 No todo es correr y ser el más rápido, también tienes que **pensar y orientarte lo mejor posible**.
- 3 Es imposible aburrirse porque **cada actividad es diferente**.
- 4 Es una **manera distinta** de **hacer deporte con tu familia o amigos**.
- 5 Practicarla implica **cuidado y respeto por la naturaleza**.
- 6 La orientación te lleva a **conocer lugares** a los que de otra manera no te acercarías.
- 7 Mientras lo practicas, todo tu **cuerpo** está **entrenando**, incluida tu **mente**.
- 8 Se **corre en montaña y bosques**, pero también en **parques y zonas urbanas**.
- 9 Puedes participar en **carreras por todo el mundo**, sin necesidad de ser un deportista de élite.
- 10 Desarrolla habilidades que sirven para el día a día, nos hace ser más **autónomos, independientes y aventureros**.

¡ANÍMATE A PARTICIPAR!

... en los **grupos de entrenamiento, jornadas de tecnificación y promoción** de la federación y clubes de orientación.

... en las actividades **extraescolares** en tu colegio/instituto.

... en las **carreras y actividades de promoción** que tienen lugar en distintas localidades y parques.

... hay categorías para cada miembro de la familia.

Toda la información sobre el deporte de la orientación la encontrarás en las páginas de web de los clubes y la federación:

Federación Aragonesa de Orientación (FARO) | orientaragon@orientaragon.com | www.orientaragon.com

Club Ibón de orientación (Zaragoza) | socios@clubibon.es | www.clubibon.es

Club de montaña Sarrios (Zaragoza) | sarrios@ono.com | www.sarrios.com

Club de montaña Peña Guara (Huesca) | p-guara@p-guara.com | www.p-guara.com

El Buen Pastor (Zaragoza) | www.buenpastor.net

Academia General Militar (Zaragoza)

CALENDARIO 2026

www.orientaragon.com

28 febr	AGM (Zaragoza)	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 25-26
15 mar	Calahorra (La Rioja)	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 25-26
11 abril	Pueyo de S. Cruz (H)	🚴 BTT	🇪🇸
18-19 abril	Teruel	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 25-26
17 mayo	La Muela (Z)	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 25-26
31 mayo	Barracas (Castellón)	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 25-26
17 junio	Almonacid (Z)	🚴 BTT	🇪🇸
19 julio	Vinuesa (Soria)	🏃 LA	🇪🇸
13 septiembre	Torrellas (Z)	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 26-27 Sprint
20 septiembre	Belchite (Z)	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 26-27
26-27 septiembre	Zaragoza	🚴 BTT	🇪🇸 Cto. España MTBO
18 octubre	Comarca Cariñena (Z)	🏃 LA	🇪🇸 Liga escolar 26-27
8 noviembre	Huesca	🏃 LA	🇪🇸 Sprint
15 noviembre	Almudévar (H)	🏃 LA	🇪🇸 Sprint

🇪🇸 LA = Liga aragonesa 🇪🇸 LEO = Liga española

BTT = 🚴 A pie = 🏃

JUEGOS ESCOLARES DE ORIENTACIÓN



La orientación es uno de los deportes que se incluyen en los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón (J.J.EE.) para escolares entre 10 y 18 años.

Puedes participar en los J.J.EE. de orientación en las siguientes categorías:

ALEVÍN: Nacidos/as en 2015 y 2014; 5º y 6º de Primaria. M/F-12
INFANTIL: Nacidos/as en 2013 y 2012; 1º y 2º de E.S.O. M/F-14
CADETE: Nacidos/as en 2011 y 2010; 3º y 4º de E.S.O. M/F-16
JUVENIL: Nacidos/as en 2009 y 2008; 1º y 2º de Bachillerato. M/F-18



+
INFO



GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

Desde la FARO se han creado varios grupos de entrenamiento para mejorar la técnica del deporte de la orientación y la condición física.

Abiertos a deportistas de cualquier nivel.

ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS

INICIACIÓN

Escolares: 8-12 años (3º-6º Primaria)

TECNIFICACIÓN GATE

Escolares: 12-18 años (1º ESO- 2º Bachillerato)

ADULTOS (Mejora y tecnificación)

Mayores de 18 años

DÍAS DE ENTRENAMIENTO

🕒 VIERNES DE 17.00 A 18.30

📍 PARQUES DE ZARAGOZA



Info: tecnico@orientaragon.com • www.orientaragon.com/p/entrenos.html

Página web

www.orientacionparques.com
www.clubibon.es

Correo electrónico

orientacionparques@prames.com
escolares@clubibon.es

Teléfono de contacto

649 047 307

Realiza:

PRAMES
www.prames.com

Colabora:


 Club Ibón
 de Orientación



Con el patrocinio de:

 **CaixaBank**

 **Zaragoza
 DEPORTE**